

Stress

Mache eine Pause - gerade wenn es stressig ist. Komme in deinen Körper. Atme. Spüre deinen Körper.

Beziehe Stellung

Kommuniziere klar, was zeitlich nicht möglich ist oder bis wann es möglich ist. Dies ist deine Verantwortung. Finde einen Ausgleich. Etwas womit du in Balance kommst. Etwas was dich nährt. Was kann dies HEUTE sein?

Konflikte

Welches Bedürfnis steckt hinter deiner Meinung und Absicht und hinter der deines Konflikt-Partners?

Ebenen

Auf welcher Ebene bewegt ihr euch? Seid ihr auf Augenhöhe? Machst du dich oder dein Gegenüber grösser oder kleiner?

Gemeinsames Ziel

Tauche nicht tiefer in den Konflikt ein. Stelle nochmals die Frage nach dem gemeinsamen Ziel. Wie ist dieses erreichbar, so dass ihr beide mitgehen könnt? Braucht es eine Gesprächspause, einen Mediator?

Sich getroffen Fühlen

Verantwortung
Du bist verantwortlich für das was du sagst und tust. Und wie du es sagst und tust. Du bist nicht verantwortlich, wie der andere es aufnimmt.

Gefühle und Gedanken

Was löst ein Vorwurf, Kritik, etc. aus in dir? Welches Gefühl führst du? Wo im Körper fühlst du es? Welche Gedanken kommen in dir auf?

Berechtigung und Neuordnung

Was im Vorwurf, Kritik hat seine Berechtigung? Wo reagierst du in alten Mustern? Sind die alten Muster dir heute noch dienlich?

Gefühls-Stürme

Atme

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Fülle deinen Bauchraum mit Atem. Sei bei deinem Atem - atme ein und atme aus. Tue dies, bis du einen gleichmässigen Atem feststellst.

Raum und deine Achse

Verwurzele dich in der Erde, spüre die Berührung mit dem Himmel. Spüre deine starke Achse und deinen Raum.

Gefühl als Welle

Spüre wo dein Gefühl sitzt. Beobachte es wie eine Welle oder die Brandung. Lass die Welle sich brechen, zurückziehen, neu kommen. Damit kann die Energie fließen.

Dein Strahlen, deine Kraft!



Pocket - Guide
In Verbindung mit dir bleiben

www.roswithaschneider.com
Coaching, Training & Natur-Sein

Balance

Werte und Bedürfnisse

Beschrieben mit dem Ampel-System: wie steht es um deine Kern-Werte und Kern-Bedürfnisse: rot, gelb, grün? Was kannst du tun/sein, um z.B. rot in gelb zu wandeln?

Tun & Sein

Fühlst du dich wohl mit der aktuellen Verteilung Tun & Sein? Fehlt auf einer Seite etwas? Wenn etwas fehlt, wie kannst du Ausgleich schaffen? Wie kannst du dir Raum verschaffen, um einfach nur zu sein?

Geist-Körper-Seele

Wie ist hier die Balance? Lies hierzu weiter bei Nahrung-Körper-Geist-Seele

Ändern und Annehmen

Kann ich die Situation jetzt ändern?

Wenn du sie nicht ändern kannst, nimm sie an für diesen Moment.

Gedanken und Gefühle

Prüfe deine Gefühle und Gedanken. Welche sind dir dienlich, welche nicht?

Stelle Fragen

Frage dich: welche Informationen fehlen mir hier? Mit welchen Personen kann ich sprechen? Habe ich etwas übersehen, braucht es einen Zwischenschritt? Liegt das Thema überhaupt in meiner Verantwortung? Wenn nein, wem gehört es? Gib es zurück.

Nahrung-Körper-Geist-Seele

Körper

Was kannst du heute Gutes für deinen Körper tun? Welches Essen, welche Art von Bewegung, Entspannung, Kräftigung ist heute richtig für ihn?

Gefühle

Welche Gefühle sind heute in dir? Benenne sie und gib ihnen Raum: ich fühle mich traurig, froh, ängstlich, wütend, weil....

Seele

Was kannst du heute tun, was deine Seele, dein Sein nährt? Was ist heute schon im Alltag geschehen, was dich nährt? Oder geht es darum, einfach zu sein, die Seele baumeln zu lassen?